

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET ANGGAR DI DKI JAKARTA

Dian Anggraini Kusumajati

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Bina Nusantara University
Jln. K.H. Syahdan No. 9, Kemanggisan, Palmerah, Jakarta Barat 11480
diananggik@binus.edu

ABSTRACT

Abundant anxiety in athletes causes emotional disorder so their attention focus is torn at the moment. The purpose of this research is to find out the relationship between anxiety in facing the match and achievement-centered motivation of fencer athletes in Jakarta. The research population is 60 fencers in Jakarta that fulfill the characteristics using random sampling technique and used-try out. The instrument is using Likert scale, including anxiety questionnaire in facing matches for 66 items and achievement motivation questionnaire in 48 items. The data analysis is using SPSS 7.5. The correlation technique of Product Moment Karl Pearson is for validity test, meanwhile Alpha Cronbach technique for reliability analysis. The result of this research is that there is significant relationship between anxiety facing matches and motivation of fencers in Jakarta. However, the relationship is negative, which means the more anxiety in facing matches, the less achievement motivation of the fencers; and vice versa.

Keywords: *anxiety, fencer, match, achievement, motivation*

ABSTRAK

Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan kurang menyenangkan sehingga fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah saat yang bersamaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Populasi penelitian adalah 60 atlet anggar DKI Jakarta yang telah memenuhi karakteristik dengan menggunakan teknik random sampling dan try out terpakai. Instrumen menggunakan skala Likert, terdiri atas angket kecemasan menghadapi pertandingan sebanyak 66 item dan angket motivasi berprestasi 48 item. Analisis data menggunakan SPSS versi 7.5. Teknik korelasi Product Moment Karl Pearson digunakan untuk uji validitas sedangkan teknik Alpha Cronbach untuk analisi reliabilitas. Simpulannya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi pada atlet anggar DKI Jakarta. Namun arah hubungan berkorelasi negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasi akan menurun; dan sebaliknya.

Kata kunci: *kecemasan berlebih, atlet anggar, pertandingan, prestasi, motivasi*

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti pernah merasa takut atau cemas dalam berbagai situasi. Takut dimarahi, tidak tulus, tidak puas, kalah, dan sebagainya. Demikian pula dengan atlet. Dalam menghadapi pertandingan wajar saja jika seorang atlet menjadi tegang, bimbang, takut dan cemas, terutama kalau atlet tersebut menghadapi lawan yang seimbang atau lebih kuat dalam suatu pertandingan. Seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah dalam menghadapi lawan, karenanya atlet justru dapat meningkatkan kewaspadaannya dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak gegabah dan waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Apabila atlet menghadapi kekhawatiran yang berlebihan, ia akan *extra* hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu.

Greist, et al (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) mengatakan bahwa kekhawatiran sampai pada batas-batas tertentu merupakan hal yang normal dan berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan sinyal-sinyal bahaya sehingga orang yang mengalaminya menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul. Sulit menentukan batas normal dan abnormal dari kecemasan, karena hal tersebut merupakan suatu kesinambungan. Makin lama kecemasan berlangsung dan makin tinggi intensitasnya, makin 'abnormal' kondisi orang tersebut.

Pada program pembinaan olah raga, sering ditemui bahwa seorang atlet yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga tidak mengikuti pertandingan tersebut. Hal tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena akan menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan mencapai prestasi yang diharapkan. Evans (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonomi dan gangguan pada pencernaan.

Terdapat perbedaan antara kecemasan dengan takut (*fear*). Pada gejala takut, objek atau bahaya yang ditakuti jelas, sedangkan pada kecemasan, objek atau bahaya yang dikhawatirkan tidaklah jelas. Martens (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) menjelaskan bahwa gejala kecemasan memiliki bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya dan biasanya dapat dengan mudah dikenali. Seseorang yang biasanya mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah sekali tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya. Seorang atlet yang menghadapi pertandingan harus memiliki persiapan, baik fisik maupun mental. Hal tersebut merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat berprestasi. Prestasi bagi atlet adalah suatu keinginan dan harapan yang sangat penting artinya, oleh karena itu atlet harus terlebih dahulu mempunyai motivasi. Motivasi disini diartikan sebagai kekuatan atau pendoron pada atlet dalam penampilannya, seorang atlet dalam mencapai keberhasilan bukan hanya sekedar saja tetapi ia juga mempunyai suatu misi yang harus diemban dari perkumpulannya.

Motivasi berprestasi menurut McClelland (dalam Asrowi, 1991) adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu atlet yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Kecemasan

Manusia sebagai makhluk individu juga makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia berhubungan dengan orang lain. Dalam hubungan dengan orang lain, mungkin seseorang mengalami

masalah. Masalah yang dihadapi dapat terdiri dari berbagai sebab, seperti penyesuaian diri kurang, pertentangan antara kebutuhan kita dengan kebutuhan orang lain, dan kegagalan dalam pemuasan kebutuhan. Jika situasi tersebut diatasi dan tidak bertambah baik, maka kecemasan timbul.

Menurut Ollendick (dalam Clerq, 1994), kecemasan adalah keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan arosal atau rangsang fisiologis (reaksi badan secara fisiologis adalah, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Menurut Pringgodigdo (1991), kecemasan adalah keadaan jiwa yang tersifat karena kegelisahan dan kekhawatiran tanpa hal-hal objektif yang dapat dikemukakan secara tradisional sebagai sumber kegelisahan dan kekhawatiran itu.

Perasaan cemas dapat juga terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus-menerus. Rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu disebut *state anxiety*. Menurut Spielberger (dalam Straub, 1978), *state anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut dan ketegangan dan biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai dengan ketegangan.

Di samping *state anxiety* juga dikenal *trait anxiety*, yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. *Trait anxiety* merupakan sifat pribadi yang lebih menetap (seperti sifat pembawaan). Atlet yang memiliki *trait anxiety* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan dengan keamanan pribadinya. Perasaan cemas pada dasarnya terjadi karena individu khawatir akan terganggu keamanan pribadinya, oleh karena itu individu yang bersangkutan menunjukkan gejala cemas, yang mengandung rasa takut.

Sumber-sumber kecemasan menurut Greta, et.al, Martens, dan Sharkey (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan prekokisionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang-siapa individu itu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri. Gejala kecemasan bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir dan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Dengan mengetahui sumber kecemasan, maka pihak-pihak yang berkompeten perlu berupaya sedini mungkin untuk memperkecil kecemasan pada atlet. Sebab telah disadari bahwa atlet yang tegang akan menunjukkan penampilan yang kurang atau tidak semestinya. Untuk itu perlu mengenali ketegangan atau kecemasan yang telah menyerang atlet, sedang gejala-gejalanya dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Gunarsa, 1989).

Gejala fisik. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur; terjadi peregangan pada otot-otot pundak, lengan, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas; terjadi perubahan irama pernapasan; dan terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang. Gejala psikis. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi; perubahan emosi; menurunnya rasa percaya diri; timbul obsesi; dan tiada motivasi.

Setelah dapat dikenali gejala-gejala adanya kecemasan yang melanda atlet, maka secepatnya diambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Teknik untuk mengatasi atau paling tidak mengurangi ketegangan atau kecemasan, yaitu teknik intervensi (pemusatan perhatian, pengaturan pernapasan, relaksasi otot secara progresif), mencari sumber kecemasan, pembiasaan, dan teknik-teknik khusus (melalui musik, memperkuat keyakinan, menjauhkan atlet dari official yang pencemas, dan memberikan konseling).

Motivasi Berprestasi

Manusia adalah makhluk berkembang dan aktif dimana tindakan atau perbuatannya ditentukan oleh faktor-faktor dari luar, juga ditentukan oleh faktor-faktor dari dalam diri sendiri. Perbuatan atau perilakunya didorong oleh kekuatan yang ada di dalam diri manusia, atau disebut motif. Disini motif diartikan sebagai pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan ke tujuan tertentu. Motif-motif itu pada saat tertentu akan menjadi aktif, bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan. Motif atau daya penggerak yang menjadi aktif ini dinamakan Motivasi.

Motivasi menurut Krech (dalam Gunarsa, 1989) adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Hal tersebut dijelaskan lagi oleh Singer (dalam Gunarsa, 1989) yang mendefinisikan motivasi sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivitas yang bertujuan.

Berhasil dalam salah satu bidang, misalnya olah raga adalah suatu hal yang nyata, apalagi jika berprestasi. Motivasi yang dimiliki seseorang harus diwujudkan dalam tindakan atau perilakunya. Tanpa adanya motivasi yang kuat, seorang atlet mungkin tidak akan berhasil dalam pertandingan. Meskipun atlet tersebut mempunyai keterampilan yang baik, tetapi tidak ada motivasi untuk bermain baik, biasanya mengalami kekalahan. Hasil yang optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi. Seperti yang dikatakan Aldeman (dalam Gunarsa, 1989) menyatakan bahwa dalam bidang pendidikan jasmani dan olah raga, tidak ada atlet yang dapat menang tanpa motivasi.

Motivasi berprestasi bisa positif jika tenaga pendorong kuat sekali, tetapi tanda ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketengangan berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang. Kekuatan atau pendorong ini bisa berasal dari diri sendiri bisa pula dari luar. Berbagai hasil penelitian dan eksperimen dari para ahli tentang motivasi berprestasi banyak mengungkapkan sifat-sifat khas yang dimiliki oleh individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi.

Terdapat beberapa ciri-ciri khusus individu yang bermotivasi tinggi yaitu: mengambil tingkat aspirasi sedang, lebih memilih resiko yang sedang dari pada yang tinggi, berjuang untuk prestasi sosial, perspektif waktunya berorientasi ke depan, ada dorongan untuk menyelesaikan tugas yang belum selesai, ulet dalam mengerjakan tugas dengan kesukaran tertentu, memilih pasangan atas dasar kemampuan, dan usahanya sangat menonjol (Hermans dalam Amini, 1997).

Keinginan atlet untuk berprestasi dan menang dalam pertandingan adalah wajar, sehingga atlet memiliki harapan untuk sukses. Harapan untuk sukses akan menjadikan atlet untuk berprestasi tinggi. Seorang atlet yang berprestasi, paling tidak memiliki motivasi berprestasi yang terdapat dalam bentuk ambisi untuk mencapai tujuannya.

Keadaan cemas bagi atlet dalam menghadapi pertandingan adalah hal yang biasa, namun seorang atlet juga harus mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri untuk mengatasi kecemasan yang timbul pada saat kompetisi. Dukungan dan *support* dari rekan-rekan dan keluarga memberi arti tersendiri bagi seorang atlet untuk menumbuhkan kepercayaan dan menggapai harapan untuk berprestasi tinggi. Tanpa memiliki motivasi yang kuat, maka seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi setinggi-tingginya, oleh karenanya dengan memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga berusaha untuk lebih baik lagi dari prestasi orang lain.

Maka, dalam rangka pembinaan terhadap seorang atlet, upah yang baik untuk lebih memacu motivasinya untuk menang adalah pujian dan perasaan senang terhadap usaha-usahanya dalam

permainan yang telah diperlihatkan sebaik-baiknya tanpa menekankan kemenangan sebagai tolak ukurnya. Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, penulis mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar DKI Jakarta”.

METODE PENELITIAN

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan sebagai variabel bebas dan motivasi berprestasi sebagai variabel tergantung.

Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet anggar di DKI Jakarta. Subjek penelitian berjumlah 60 orang yang memiliki karakteristik atau cirri-ciri yang sama yaitu: memiliki usia antara 17-40 tahun, pernah mengikuti Kejuaraan Nasional minimal 1 kali dan belum pernah mengikuti Kejuaraan Regional maupun dunia.

Alat Ukur

Penelitian dilakukan dengan menggunakan skala untuk mengukur tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan dan motivasi berprestasi, yaitu:

Skala Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan

Skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan dibuat oleh penulis sendiri berdasarkan definisi operasional yang mengacu pada teori. Angket kecemasan menghadapi pertandingan disusun berdasarkan lima faktor, yaitu: (1) tuntutan sosial yang berlebihan; (2) standar prestasi individu; (3) Perasaan rendah diri; (4) kurang siapnya dalam menghadapi lawan; dan (5) pola berpikir dan persepsi negative terhadap situasi atau diri sendiri. Model skala yang digunakan dalam skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan adalah skala Likert yang telah dimodifikasi yang menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Item disusun terdiri dari dua jenis yaitu item yang mendukung objek sikap (favorabel) dan item-item yang tidak mendukung objek sikap (unfavorabel), masing-masing berjumlah 33 butir. Jadi, jumlah total dalam angket kecemasan menghadapi pertandingan adalah 66 butir. Hasil koefisien validitas bergerak antara 0.225-0.605 dan koefisien reliabilitas dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,815.

Skala Motivasi Berprestasi

Skala motivasi berprestasi dibuat sendiri oleh penulis berdasarkan definisi operasional yang mengacu pada teori. Angket motivasi berprestasi disusun berdasarkan tiga faktor, yaitu: (1) berhasil dalam kompetisi dengan suatu keunggulan prestasi; (2) mampu mengantisipasi situasi; dan (3) mempunyai orientasi dan tujuan yang jauh kedepan. Model skala yang digunakan dalam skala motivasi berprestasi adalah skala Likert yang telah dimodifikasi yang menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Item disusun terdiri dari dua jenis yaitu item yang mendukung objek sikap (favorabel) dan item-item yang tidak mendukung objek sikap (unfavorabel), masing-masing berjumlah 24 butir. Jadi, jumlah total dalam angket kecemasan menghadapi pertandingan adalah 48 butir. Hasil koefisien validitas bergerak antara 0,263 – 0,754 dan koefisien reliabilitas reliabilitas sebesar 0,915.

Metode Analisa Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis statistik. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson* dari Karl Person (dalam Hadi, 1992) dengan program komputer SPSS versi 7.5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas (kecemasan menghadapi pertandingan) dengan variabel terikat (motivasi berprestasi), maka dilakukan analisis data penelitian. Hasil analisis korelasi antar faktor dengan menggunakan proses uji validitas item yaitu dengan product moment Karl Pearson. Hanya item yang dinyatakan valid dari tiap faktor yang dianalisa, sedangkan item yang gugur tidak digunakan.

Tabel 1 Hasil Korelasi antar Faktor Skala Kecemasan Mengadapi Pertandingan

Faktor	1	2	3	4	5
1	1.000	0.205	0.319	0.403	0.382
2	0.205	1.000	-0.416	-0.096	-0.110
3	0.319	-0.416	1.000	0.652	0.670
4	0.382	-0.110	0.670	1.000	0.628
5	0.382	-0.110	0.670	0.628	1.000

Tabel 2 Hasil korelasi antar faktor Skala motivasi berprestasi

Faktor	1	2	3
1	1.000	0.826	0.742
2	0.826	1.000	0.682
3	0.742	0.682	1.000

Hasil uji statistik membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta, namun hubungan tersebut mengarah negative. Hubungan negatif maksudnya adalah semakin cemas dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasinya akan menurun, dan menurunnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasinya akan meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan hasil korelasi -0,618 dengan $p=0,00$ ($p>0,05$).

Berdasarkan hasil analisa deskriptif statistiknya, maka diperoleh mean dari kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 105.8333 dan mean dari motivasi berprestasi sebesar 113.5000. Selanjutnya dari perolehan mean dibuat analisa untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi pertandingan dan motivasi berprestasi pada atlet anggar DKI Jakarta. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh data kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet anggar DKI Jakarta yaitu, 13,3% memiliki kecemasan pertandingan yang rendah, 70% memiliki kecemasan menghadapi pertandingan yang sedang, dan 16,7% memiliki kecemasan menghadapi pertandingan yang tinggi. Sedangkan perolehan motivasi berprestasi yaitu, 11,7% memiliki motivasi berprestasi yang rendah, 75% memiliki motivasi berprestasi sedang, dan 13,3% memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Gambaran

hasil analisis deskriptif dari kecemasan menghadapi pertandingan dan motivasi berprestasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 3 Analisa deskriptif statistic

Variabel	Varian	Jumlah	%	Keterangan
Kecemasan menghadapi pertandingan	136 - 151,41	8	13,3	Rendah
	151,42 - 172,1	42	70	Sedang
	172,12 - 188	10	16,7	Tinggi
Motivasi berprestasi	70 - 102,84	7	11,7	Rendah
	102,85 - 125,15	45	75	Sedang
	125,14 - 136	8	13,3	Tinggi

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang telah dikemukakan oleh pendapat dari Catty (1973), yang menyatakan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet harus dilatih agar rasa cemas yang ada pada diri atlet semakin rendah namun jangan sampai rasa cemas hilang sama sekali sehingga penampilan atlet dalam mencapai pretasinya dapat mencapai optimal.

PENUTUP

Mengacu pada hasil analisa yang telah diuraikan pada hasil analisa data, dapat ditarik kesimpulan adalah ada hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada altet anggar di DKI Jakarta. Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasinya akan menurun. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa saran, yaitu kepada atlet hendaknya lebih meningkatkan prestasinya dengan lebih memfokuskan pada peningkatan keterampilan dan kemampuan dengan cara lebih rajin berlatih, meningkatkan rasa percaya diri, melakukan beberapa teknik peredaan ketegangan melalui latihan-latihan antara lain relaksasi, visualisasi ataupun latihan-latihan simulasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M. (1997). *Studi teoretik hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi anak usia 7-12 tahun*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP, Jakata.
- Asrowi. (1991). *Kontribusi motivasi berprestasi dan prestasi belajar dalam mata pelajaran PSPB terhadap sikap kebanggaan siswa SMAN di Kotamadya Surakarta*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Fakultas Pasca Sarjana IKIP, Jakarta.
- Catty, B. (1973). *Psychology in contemporary sport*. London: Prentice Hall.
- Clerq, L. D. (1994). *Tingkah laku abnormal*. Jakarta: Grasindo.

- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Myrna. (1996). *Psikologi olah raga: Teori dan praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi olah raga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1992). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Pringgodigdo, A. G. (1991). *Ensiklopedi umum* (10th ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Straub, W. B. (1978). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. New York: Mouvment Publisher.

RIWAYAT PENULIS

Dian Anggraini K lahir di Jakarta pada tanggal 26 April 1976. Penulis menamatkan pendidikan S1 di Universitas Persada Indonesia Y.A I Jakarta dalam bidang ilmu Psikologi pada tahun 2000. Saat ini penulis sedang melanjutkan S2 dalam bidang Profesi Psikologi dengan jurusan Psikologi Industri dan Organisasi. Penulis saat ini bekerja sebagai Section Head Personal Development di Binus University. Penulis aktif di organisasi olah raga sebagai Psikolog untuk cabang olah raga Anggar di DKI Jakarta.